

## De belangrijkste tips om veilig van water te kunnen genieten:

1. Ga alleen zwemmen op plaatsen waar dat is toegestaan en waar toezicht wordt gehouden door gekwalificeerde Lifeguards (de Reddingsbrigade).

*Vraag bij uw gemeente waar dat bij u in de buurt kan.*

2. Als u niet of niet goed kunt zwemmen, ga dan niet dieper dan uw knieën het water in.

*In open water kunnen oneffenheden en kuilen in de bodem zitten, waardoor u kunt vallen en/of het contact met de bodem kunt verliezen.*

3. Alcohol en zwemmen gaan niet samen. Dit is levensgevaarlijk.

*Door alcohol vermindert uw zwemvaardigheid en vergroot u de kans dat u onwel wordt in het water.*

4. Als er een rode vlag bij het zwemwater is gehesen, mag u daar niet zwemmen.

*Er is dan sprake van gevaarlijke omstandigheden (bijvoorbeeld sterke stroming of verontreiniging).*

5. Volg de aanwijzingen van de lokale Reddingsbrigade/Lifeguards op.

*Zij zijn er voor uw veiligheid en geven niet voor niets aanwijzingen. U kunt ze ook vragen waar u het beste van het water kunt genieten.*

6. Indien u met kleine kinderen in de buurt van water bent, houdt u daar dan permanent toezicht op en blijf in het water op armlengte afstand.

*Kinderen kunnen in een oogwenk aan uw aandacht ontsnappen. Ze zijn in het water helemaal van u afhankelijk. Bent u uw kind kwijt? Waarschuw direct de aanwezige Lifeguards of bel 112 voor hulp. Geef aan waar uw kind voor het laatst is gezien.*

### **Voor meer informatie kun u contact opnemen met:**

Ambassade van de Republiek Polen in Nederland  
Tel. 070 – 7990100

<http://haga.msz.gov.pl/nl/>

Reddingsbrigade Nederland (KNBRD)  
Tel. 0255 – 545858

[www.reddingsbrigade.nl](http://www.reddingsbrigade.nl)